

入厨基础

家常菜

厨房窍门

尚锦文化

超值附赠

厨艺一点通

DVD

经典

Jingdian jiachangcai yibentong

家常菜

一本通

尚锦文化 编



中国纺织出版社

尚锦文化

经典

Jingdian jiachangcai yibentong

家常菜

一本通



本书中部分文字由魏立军编写，特此感谢。

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常菜一本通 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5064-6776-6

I. ①经… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第165632号

责任编辑: 卢志林 舒文慧 范琳娜 责任印制: 刘 强
封面设计: 任珊珊 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 322千字 定价: 39.80元 (附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

15 Part1 入厨基本知识

31 Part2 百吃不厌的家常菜

* 蔬菜 *

● 大白菜

32 凉拌白菜心

33 白菜炖豆腐

33 百叶白菜

33 醋熘白菜

33 白菜粉丝汤

● 香椿

34 香椿拌豆腐

35 香椿苗拌竹笋

35 酥皮香椿

35 炸香椿鱼

35 椿芽烘蛋

● 菠菜

36 菠菜粉丝

37 脆香菠菜

37 麻辣菠菜

37 菠菜豆腐猪肝汤

● 油麦菜

38 蒜蓉油麦菜

39 清炒油麦菜

39 麻酱油麦菜

● 圆白菜

40 手撕圆白菜

41 圆白菜汤

41 虾皮圆白菜

● 空心菜

42 炆炒空心菜

● 韭菜

43 韭菜炒豆芽

● 韭黄

44 韭黄豆芽肉丝

45 韭黄炒猪肝

45 韭黄肉丝

45 韭黄炒素鸡

45 清炒韭黄

● 茼蒿

46 麻辣茼蒿

47 粉蒸茼蒿

47 凉拌茼蒿

● 生菜

48 蒜香生菜

● 苋菜

49 腊肉炒苋菜

● 豆芽

50 豆芽豆腐汤

51 醋熘黄豆芽

51 黄豆芽烧豆泡

51 炆炒黄豆芽

● 西芹

52 西芹百合

53 西芹炒香菇

53 西芹炒蜆皮

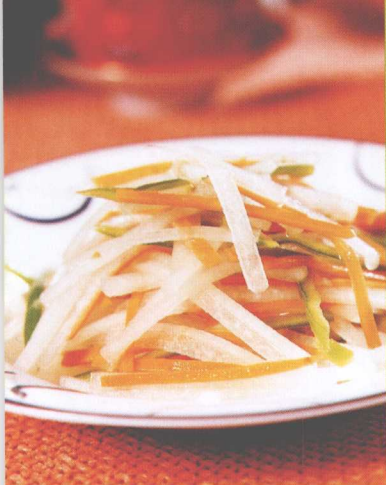
53 西芹榨菜丝

53 麻花炒西芹

● 芹菜

54 香干炒芹菜





● 青蒜

55 慈姑炒青蒜

● 冬瓜

56 麻酱冬瓜脯

57 海米冬瓜

57 三色冬瓜丝

57 冬瓜蛋汤

● 茄子

58 冬笋烧茄子

59 鱼香茄子

59 青椒茄条

59 蒜泥茄子

● 苦瓜

60 干椒苦瓜

61 金汁苦瓜

61 苦瓜炒豆腐

61 凉拌苦瓜

61 苦瓜肉片汤

● 藕

62 蜜汁糯米藕

63 柠檬藕片

63 酸辣藕丁

63 炒藕片

63 水乡藕夹

● 丝瓜

64 芙蓉丝瓜

65 丝瓜炒毛豆

65 丝瓜蛋汤

65 开洋丝瓜

● 玉米

66 枸杞玉米

67 三丁玉米

67 蜂巢玉米

● 南瓜

68 南瓜炒年糕

● 山药

69 什锦山药粒

● 莴笋

70 姜汁莴笋

71 莴笋汤

71 凉拌莴笋

71 泡椒莴笋

71 凉拌莴笋叶

● 白萝卜

72 虾米萝卜汤

73 紫香萝卜干

73 五香萝卜条

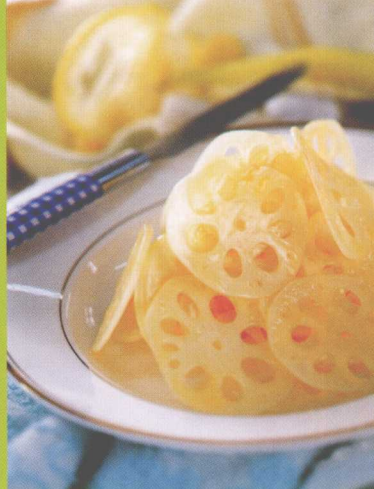
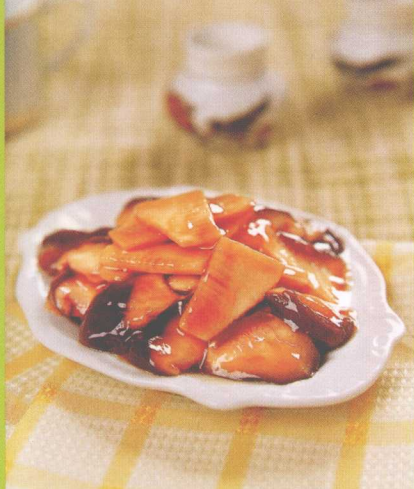
● 黄瓜

74 拍黄瓜

75 酱黄瓜

75 黄瓜炒鸡蛋

75 炆黄瓜



● 洋葱

76 洋葱炒鸡蛋

● 土豆

77 尖椒土豆丝

● 蚕豆

78 油浸蚕豆

79 豉香豆瓣

79 蚕豆咸菜

79 香辣蚕豆

● 豇豆

80 农家炒豇豆

81 凉拌豇豆

81 酸豇豆

81 豆角泡菜

81 酸豆角炒肉末

● 毛豆

82 盐水毛豆

● 荷兰豆

83 蒜蓉荷兰豆

● 四季豆

84 双椒四季豆

85 清炒四季豆

85 干煸四季豆

● 黄豆

86 家常卤黄豆

87 梅豆子

87 翡翠黄豆

● 白果

88 白果山药

89 蜜汁白果

89 罗汉白果煲

89 银杏红枣煲

● 海带

90 凉拌海带

● 百合

91 百合黄花菜

● 莲子

92 拔丝莲子

93 冰糖湘莲

93 莲桂银耳煲

93 灵黄银耳煲

● 笋

94 竹笋香菇汤

95 雪菜春笋

95 芥菜冬笋

95 冬笋炒肉丝

95 烧二冬

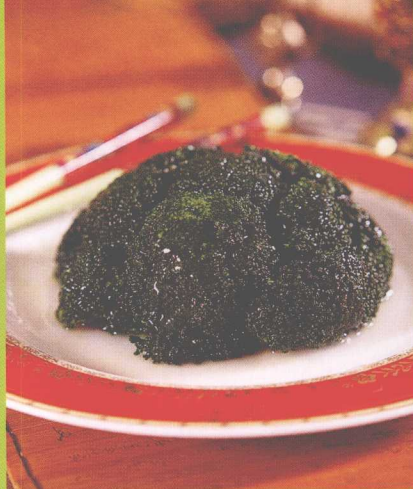
● 菜花

96 奶汤菜花

97 番茄炒菜花

97 双色菜花

97 菜花肉片汤



● 西兰花

- 98 清炒西兰花
- 99 蒜蓉西兰花
- 99 银雪西兰花
- 99 西兰花烧双菇

● 番茄

- 100 番茄炒鸡蛋
- 101 番茄鸡蛋汤
- 101 酥炸番茄

● 芦笋

- 102 清炒芦笋

● 豆苗

- 103 鸡汤豆苗

● 花生

- 104 卤煮花生

● 蕨菜

- 105 凉拌蕨菜

* 菌菇 *

● 香菇

- 106 五彩素烩
- 107 鲜炒香菇
- 107 香菇油菜
- 107 椒盐香菇

● 金针菇

- 108 烩炒金针菇
- 109 金针菇拌肚丝
- 109 扒金针菜
- 109 香油金针菇
- 109 翡翠金针菜

● 茶树菇

- 110 香卤茶树菇
- 111 干锅茶树菇
- 111 茶树菇炒肉丝

● 蟹味菇

- 112 蟹味菇炒丝瓜
- 113 杭椒炒蟹味菇
- 113 炒蟹味菇
- 113 豌豆尖扒蟹味菇

● 木耳

- 114 木耳炒山药
- 115 木耳盐笋
- 115 葱爆木耳

● 口蘑

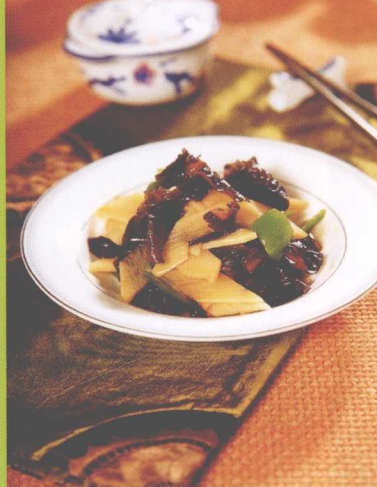
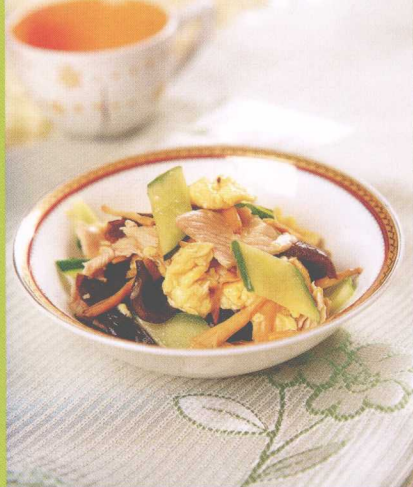
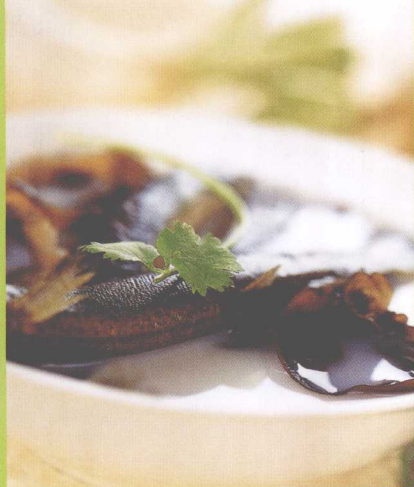
- 116 蚝油扒鲜菇
- 117 鲜蘑扒菜心
- 117 烩群菇

● 猴头菇

- 118 鸡蓉猴头菇

● 竹荪

- 119 金腿竹荪



● 平菇

120 平菇腐竹汤

● 银耳

121 银耳粥

● 白灵菇

122 鲍汁白灵菇

● 紫菜

123 紫菜鸡蛋汤

* 豆制品 *

● 豆腐

124 茄子拌豆腐

125 麻婆豆腐

125 家常豆腐

125 菠菜豆腐汤

● 豆干

126 芹黄拌豆干

127 香菜炒香干

127 蜜汁豆干

127 豆干拌花生

127 油炸臭干

● 豆泡

128 红烧豆泡

129 豆泡炖白菜

129 酸菜煮豆泡

129 油豆腐炒小白菜

129 肉末豆泡

● 豆皮

130 凉拌豆皮

131 卤豆皮

131 尖椒炒豆皮

131 百叶白菜

131 豆皮卷

● 腐竹

132 红烧腐竹

133 鲜蘑腐竹

133 凉拌腐竹

133 腐竹烧肉

* 畜肉 *

● 猪里脊肉

134 青椒肉丝

135 鱼香肉丝

135 木樨肉

135 榨菜肉丝汤

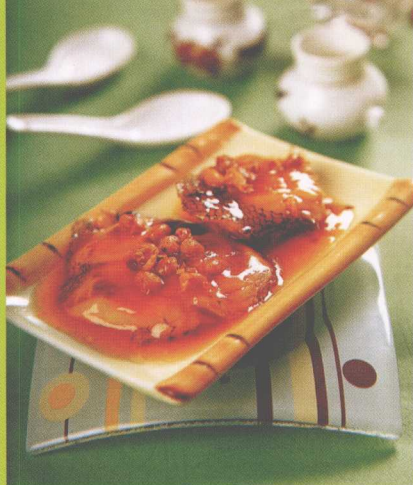
● 猪五花肉

136 小炒肉

137 红烧肉

137 梅菜扣肉

137 珍珠丸子



● 猪排骨

- 138 糖醋排骨
- 139 荷叶粉蒸排骨
- 139 玉米排骨汤
- 139 莲藕炖排骨

● 猪蹄

- 140 花生猪蹄汤
- 141 黄豆猪蹄煲
- 141 红烧猪蹄
- 141 丝瓜猪蹄煲

● 猪肚

- 142 红油肚丝
- 143 肚片汤
- 143 炒肚片
- 143 药芹肚丝

● 猪耳

- 144 炒耳丝

- 145 美味干层耳

- 145 耳丝莴笋

● 猪腰

- 146 荔枝腰花
- 147 荷兰豆炒腰花
- 147 炒腰片
- 147 腰花双耳汤

● 猪大肠

- 148 脆皮炸肥肠
- 149 九转大肠
- 149 肥肠酸菜汤
- 149 炒肥肠

● 猪肝

- 150 炒猪肝
- 151 黄芪猪肝
- 151 菠菜炒猪肝
- 151 菠菜猪肝汤

● 猪心

- 152 红枣猪心煲
- 153 马蹄炒猪心
- 153 口蘑猪心煲
- 153 党琥猪心煲

● 腊肉

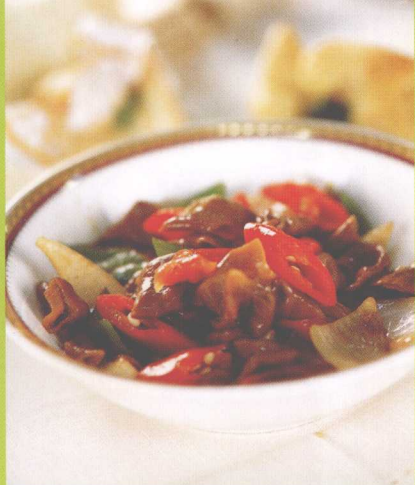
- 154 藜蒿炒腊肉
- 155 西芹炒腊肉
- 155 干豆角炒腊肉
- 155 腊肉菜薹汤

● 咸肉

- 156 青蒜慈姑炒咸肉
- 157 咸肉炖鲜笋
- 157 咸肉豆腐汤
- 157 咸肉河蚌汤

● 牛肉

- 158 五香牛肉



159 黑椒牛柳

159 莲藕牛腩

159 西兰花炒牛肉

● 牛肚

160 炒牛百叶

161 酱爆牛肚

161 毛血旺

161 夫妻肺片

● 牛蹄筋

162 红油牛筋

163 香卤牛筋

163 淡菜炖蹄筋

163 葱烧蹄筋

● 羊肉

164 孜然羊肉

165 烤羊肉串

165 红焖羊肉

165 栗子羊肉汤

● 兔肉

166 薏米兔肉煲

167 黄芩兔肉煲

167 兴园小野兔

* 禽肉 *

● 鸡肉

168 清炖鸡

169 重庆辣子鸡

169 栗子鸡

169 盐焗鸡

● 鸡翅

170 贵妃鸡翅

171 红烧鸡翅

171 辣炒鸡翅

171 南乳鸡翅

● 鸡爪

172 红油凤爪

173 凤爪冬瓜汤

173 栗子凤爪煲

173 凤爪香菇汤

● 乌鸡

174 滋补乌骨鸡

175 红豆乌鸡汤

175 首乌乌鸡煲

175 滋补乌鸡煲

● 鸭肉

176 虫草鸭汤

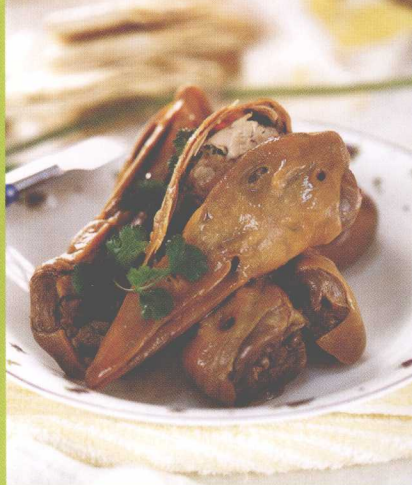
177 姜爆鸭丝

177 农家板鸭

177 莲子老鸭汤

● 鸭掌

178 蚝油鸭掌



● 鸭舌

179 苦瓜炒鸭舌

● 鸭肠

180 香辣鸭肠

● 鸭心

181 卤鸭心

● 鸭头

182 五香鸭头

● 鸭肝

183 酱爆鸭肝

● 鹅肉

184 家常风鹅

185 乡村笨鹅烧蘑菇

185 盐水嫩鹅

185 补骨鹅肉煲

● 鹌鹑

186 莲子鹌鹑汤

187 腰果鹌鹑

187 红烧鹌鹑

187 杞精鹌鹑煲

● 鸽子

188 鸿运脆皮鸽

189 炒鸽脯

189 仔姜爆乳鸽

189 银耳乳鸽汤

● 鸡蛋

190 洋葱炒鸡蛋

191 五香茶叶蛋

191 蒸蛋羹

191 煎鸡蛋

● 鸭蛋

192 咸蛋黄焗玉米

● 皮蛋

193 皮蛋拌豆腐

* 水产 *

● 草鱼

194 红烧草鱼

195 清蒸草鱼

195 水煮鱼

195 糖醋鱼块

● 鲫鱼

196 萝卜丝鲫鱼汤

197 鲫鱼豆腐汤

197 红烧鲫鱼

197 泡菜鱼

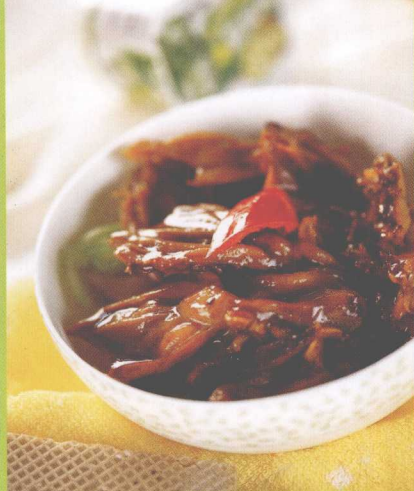
● 鲤鱼

198 红烧鲤鱼

199 糖醋鲤鱼

199 酸菜鲤鱼

199 酸汤鱼



● 黑鱼

- 200 黑鱼煨汤
- 201 炒黑鱼片
- 201 牛蒡黑鱼汤

● 带鱼

- 202 清蒸带鱼
- 203 豆豉带鱼
- 203 红烧带鱼
- 203 干烹带鱼

● 黄鱼

- 204 雪菜大汤黄鱼
- 205 干炸小黄鱼
- 205 干烧黄鱼
- 205 五香黄花鱼

● 银鱼

- 206 芙蓉银鱼汤
- 207 银鱼烧豆腐

- 207 银鱼炒韭菜

- 207 酥炸银鱼

● 胖头鱼

- 208 粉皮鱼头汤
- 209 鱼头豆腐汤
- 209 泡椒鱼头
- 209 蒜子烧胖头

● 鳊鱼

- 210 清蒸鳊鱼
- 211 鳊鱼汤
- 211 葱香鳊鱼
- 211 松鼠鳊鱼

● 平鱼

- 212 红烧平鱼
- 213 干烧平鱼
- 213 清蒸平鱼
- 213 糖醋平鱼

● 武昌鱼

- 214 干烧武昌鱼
- 215 红烧武昌鱼
- 215 豆豉武昌鱼
- 215 清蒸武昌鱼

● 鲈鱼

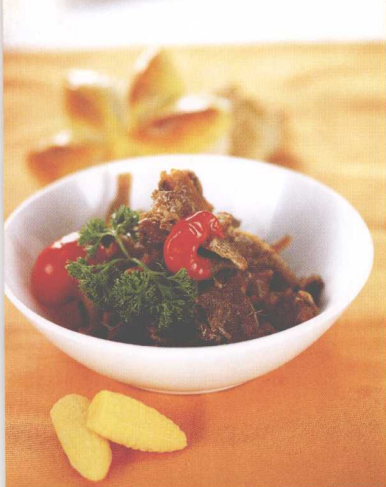
- 216 莼菜鲈鱼汤
- 217 干烧鲈鱼
- 217 姜丝鲈鱼汤
- 217 糖醋鲈鱼

● 黄颡鱼

- 218 黄颡鱼鸡蛋汤
- 219 干烧黄颡鱼
- 219 老干妈黄颡鱼
- 219 冻豆腐黄颡鱼

● 罗非鱼

- 220 清蒸罗非鱼



221 茄汁罗非鱼

221 干烧罗非鱼

● 鳗鱼

222 小姑醋椒鳗

223 香糟鳗鱼

223 福州鱼丸

● 鳊鱼

224 炒鳊丝

225 老干妈炒鳊片

225 香葱炒鳊段

225 芹爆鳊丝

● 白鱼

226 香菇鱼圆

227 芙蓉鱼片

227 双色鱼丸

227 油浸白鱼

● 墨鱼

228 蒜薹炒墨鱼仔

229 蒜蓉香墨片

229 干炸墨鱼卷

229 韭菜炒墨斗

229 椒盐墨鱼须

● 鲢鱼

230 淮杞鲢鱼煲

231 干烧鲢鱼

231 剁椒鱼头

● 青鱼

232 潘鱼

233 附片青鱼煲

233 红烧青鱼尾

233 五香熏鱼

● 鱿鱼

234 酸辣鱿鱼汤

235 炒鲜鱿

235 爆鱿鱼须

235 蒜薹炒鱿鱼

● 甲鱼

236 熟地水鱼煲

237 苡蓉甲鱼煲

237 清汤老鳖

237 红烧甲鱼

● 鳕鱼

238 豆酱鳕鱼

239 香煎鳕鱼

239 雪菜蒸鳕鱼

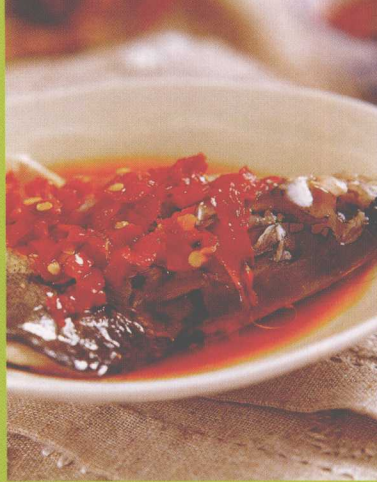
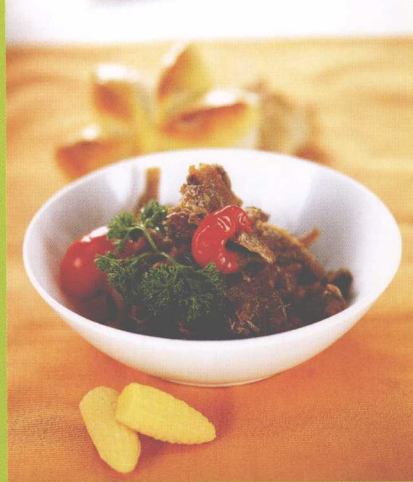
239 香菇鳕鱼

239 黄豆酥蒸鳕鱼

● 鱼肚

240 鱼肚煲

241 海陵头道菜



241 海陵杂烩

241 白汁鱼肚

● 泥鳅

242 酸菜煮泥鳅

243 木耳泥鳅煲

243 泥鳅豆腐汤

243 麻辣泥鳅

● 海参

244 红烧海参

245 肉片海参汤

245 葱烧海参

● 虾

246 白灼虾

247 油焖大虾

247 干烧明虾

247 碧绿虾仁

247 鸡蛋炒虾仁

● 虾米

248 开洋丝瓜

249 开洋豆腐汤

249 开洋冬瓜汤

● 螺蛳

250 螺蛳炒韭菜

251 辣子螺蛳

251 炒螺蛳

● 鲢鱼

252 豆豉鲢鱼

● 金枪鱼

253 香辣金枪鱼

● 三文鱼

254 姜葱三文鱼

● 鲍鱼

255 清汤鲍鱼

● 刀鱼

256 清蒸鲜刀鱼

● 虾皮

257 虾皮青椒

● 蛭子

258 酱香蛭子

● 海蜇

259 醋椒海蜇

● 蛤蜊

260 芦笋煮蛤蜊

261 芥菜蛤蜊汤

261 三高汤

261 韭菜蛤蜊汤

● 河蟹

262 清蒸大螃蟹

263 香辣蟹

263 姜葱炒肉蟹



263 青蟹粉丝煲

* 五谷杂粮 *

● 紫米

264 紫米粥

● 薏米

265 薏米百合粥

● 红豆

266 红豆粥

● 绿豆

267 绿豆粥

● 黑豆

268 黑豆粥

● 红枣

269 花生红枣粥

● 小米

270 小米粥

● 玉米面

271 小窝头

● 甘薯

272 甘薯粥

● 燕麦

273 牛奶燕麦粥

● 豌豆

274 豌豆黄

275 Part3 厨房窍门精选

285 附录



本书中的食材营养搭配可作为读者的饮食参考，实际情况会因个人体质、性别、年龄等因素而有所差异，遇有特殊情况或重大疾病者，建议依循医嘱。为使书中内容更通俗易懂，本书热量单位采用千卡，1千卡=4.184千焦。



Part

1

入厨
基本知识

一、基本刀法

切法



切法是刀工技法中最基础和最常用的刀工技法。可分为直切、推切、拉切、推拉切、铡切、滚刀切、卷切法等。一般适用于无骨的脆性和柔软性原料。

1. 直切。直切是刀刃朝下，由上而下，垂直用力的一种运刀方法。一般适用于无骨刺的细嫩或脆性原料。主要靠手腕由上而下、连续不断、有节奏的运动，将原料直接切断。此种刀法速度快，效率高，也叫跳刀切。



- ① 右手握刀，左手持料，用中指第一关节顶住刀膛。
- ② 右手腕垂直向下发力，将原料切断。
- ③ 随着右手手腕有节奏的上下连续运动，直至将原料切完。

● 操作要点 ●

左手中指要均匀向后移动，并控制好节奏，方可保证刀口均匀。若原料体积或韧度较大，需用小臂带动手腕用力。初学者，先要放慢速度，避免发生危险。

2. 推切。推切是用刀的前端接触原料，由后向前下方用力，一推到底，将原料彻底切断的刀法，着力点在刀的后端。此种刀法一般适用于体形较大或软嫩的动、植物原料，如鲜肉。



- ① 右手握刀，左手持料，用中指第一关节顶住刀膛。
- ② 向前下方发力推出，将原料切断。
- ③ 抽刀回复原位，重复②步骤，直至将原料切完。

● 操作要点 ●

小臂带动手腕用力，动作要流畅，刀口均匀。